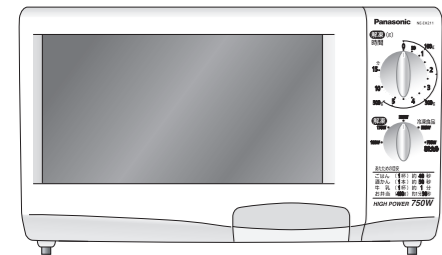
Panasonic

取扱説明書

家庭用 電子レンジ

品番 NE-EH211 品番 NE-S360F

品番 NE-TH211

品番NE-S360F、品番NE-TH211は、本体のデザインが若干異なります。

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「1 安全上のご注意」(2〜6ページ)を必ずお読みください。
■保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

5 使える容器・使えない容器

種類	容器	可否
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます 高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
ガラス	耐熱性がない	× 使えません カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
プラスチック	耐熱性がある (耐熱温度140℃以上)	○ 使えます ●ふたには熱に弱い物があります。 ●次の物は、使えません。 ・油脂や糖分の多い食品(高温になります) ・密閉したふたや袋 ・「電子レンジ使用可能」表示のない容器
プラスチック	耐熱性がない (耐熱温度 140℃未満)	× 使えません ●電波で変質する容器(ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)も使えません。 ●「解凍」では発泡スチロール製トレーは使えます。
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし、色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。
陶磁器・漆器	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れたりします。
金属	アルミ・ホーロー などの 金属、 アルミホイル	× 使えません ●金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発煙・発火の原因になることがあるため使えません。
その他	紙製品や木、竹製品	× 使えません ●針金を使っている製品は、燃えやすくなります。 ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージの指示に従って使えます。
その他	ラップ (耐熱温度 140℃以上)	○ 使えます ただし、油分の多い食品は、高温になるため使えません。
その他	アルミホイル	× 使えません

6 加熱時間一覧表

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

あたため (750W)に合わせます。

	メニュー名	分 量	加熱時間	加熱のポイント	ラップ・ふた
あたため(室温・冷蔵)	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒〜3分		有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約3分〜3分30秒	深めの容器に入れて、加熱途中と後に必ず混ぜる。	
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。	
	しゅうまい	8個(150g)	約1分	包装などを取り、深めの容器に入れる。	
	肉まん・あんまん	1個(100g)	約30秒	容器にのせる。あんまんは、あんの方が先に熱くなるので注意する。	
	冷ごはん	1杯(150g)	約40秒〜1分	柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。	—
	牛乳・コーヒー	1杯(200ml)	約1分	背の低い広口容器を使う。加熱前後に必ず混ぜる。	
	お酒	1本(180ml)	約40秒〜1分	背の低い、ずんぐりとした容器を使う。 加熱前後に必ず混ぜる。	
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	加熱後に必ず混ぜる。	
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分	加熱後に必ず混ぜる。必ず、ラップをする。	有
	野菜いため	1人分(200g)	約2分30秒	乾いている場合、加熱前にバターかサラダ油を加える。	—
	スパゲティ・焼きそば	1皿(250g)	約2分〜2分30秒		
	焼き魚・ハンバーグ	1個(80〜90g)	約40〜50秒	照り焼きは照りを出すために先にたれを塗る。	
	天ぷら	3個(150g)	約20秒	重ならないように皿にのせて加熱。	
	パン(バターロール)	1個(30g)	約10秒	加熱後、時間がたつと固くなるので食べる直前に。	
	まんじゅう	1個(60g)	約10秒		
	お弁当	300g	約1分	ふたを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類を取り出す。	
あたため(冷凍)	ごはん(かたまり)	1杯(150g)	約2〜3分	ラップに包み、容器にのせて加熱。	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約7〜8分	深めの容器に入れて、加熱途中と後に必ず混ぜる。	
	しゅうまい	12個(170g)	約2分30秒〜3分	包装などを取り、水にくぐらせてから容器に入れ、加熱。	
	ピラフ	1人分(250g)	約3分30秒〜4分	加熱前、よくほぐし容器に入れる。加熱後必ず混ぜる。	
	肉まん・あんまん	1個(100g)	約40秒〜1分	底の紙を取り、水にくぐらせてから容器に入れ加熱。	
	お好み焼き	1枚(300g)	約4〜5分		
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分〜2分30秒	ソースは別にあたためる。	
	ミックスベジタブル	100g	約1分30秒	加熱後、混ぜる。	
野菜をゆでる	ほうれん草*	200g	約1分30秒〜2分	葉と茎を交互に重ね、ラップでぴったり包む。	有
	キャベツ	100g	約1分30秒	水けを残し、ラップでぴったり包む。	
	グリーンアスパラガス*	100g	約1分	穂先と根元を交互にし、ラップでぴったり包む。	
	なす*	100g	約1分30秒	大きさをそろえて切り、塩水につけておく。	
	ブロッコリー*	100g	約1分30秒	小房に分け、塩水につけておく。	
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	やや厚めに大きさをそろえて切る。	
	じゃがいも	1個(150g)	約2分30秒〜3分	加熱後、少し蒸らす。切って加熱するときは、皮をむき大きさをそろえて切り、重ならないように平らにラップで包む。	
	さつまいも	1本(200g)	約2分30秒		
	にんじん	100g	約2分	いちょう切りのように薄く切る。角切りのときは容器に入れ、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱する。	

*加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

野菜のゆでかた

ラップに包んで丸皿に直接のせて加熱する

■葉菜
ほうれん草

■果花菜
かぼちゃ

■根菜
じゃがいも
●まるごと使うとき

●切って使うとき

仕　　様		
品　　番		NE-EH211/NE-S360F/NE-TH211
電子レンジ	消費電力	1.26kW
	高周波出力	750～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
電　　源		交流100V（50Hzまたは60Hz専用）
質　　量（50Hz ／60Hz）		13kg ／12.5kg
寸　　法	外　形	幅482mm×奥行364mm×高さ284mm
	庫　内	幅325mm×奥行330mm×高さ218mm（丸皿〈ターンテーブル〉直径245mm）
消費電力量の目安		
区分名※2		A（単機能レンジ）
電子レンジ機能の年間消費電力量		59kWh ／年
年間待機時消費電力量		0kWh ／年
年間消費電力量		59kWh ／年

※区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
- 年間消費電力量(kWh ／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用の電子レンジの点検を！

こんな症状はありませんか
- 丸皿が回転しない。
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止
故障や事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品　番	
販売店名			
	☎　（　）		

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

レシピなど、お役立ち情報を満載！パナソニックのホームページ
http://panasonic.jp

F0003-1N10
F0708-1098
Printed in China

7 各部の名前

※アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。

8 お手入れ

⚠ 警告
- **お手入れ時、電源プラグは抜く**
感電のおそれがあります
- **庫内が冷めてからお手入れする**
やけどやけがのおそれがあります

■次の物は使わないでください
（傷が付いたり、色がはげたりします）

✕ •シンナー・ベンジン •住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）
✕ •クレンザー

✕ •ガラスクリーナー •スプレー式の洗剤

■洗剤、食品カスをすき間や庫内底面軸部に入れないでください
故障の原因になります。

■外周り・ドア
- ぬれた柔らかいふきんでふく。
汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませてふき取り、残った洗剤をふき取る。
- 吸気口についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除く。(性能を維持するため)

■庫内
- 汚れたらぬれたふきんですぐふき取る。
庫内底面は丸皿と回転台を外し、ふき取る。(コーヒーやソースはシミになる原因)
- 汚れがひどいときは台所用洗剤(中性)を薄めて布にしみ込ませ、ふき取る。

■丸皿
使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取る。

9 故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが 切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。
丸皿が回転しない 回転ムラがある	●回転台・丸皿が正しくセットされていますか。 ●食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。 ●回転台のローラーに食品カスや油がついたままになっていませんか。 ●スタートのタイミングにより右または左に回転します。
スタートのとき音が大きい	加熱始動音です。
使用中、カチッと音がする	タイマーの動作音で、異常ではありません。
火花が出る	●金属容器やアルミホイルなどを使っていませんか。 ●金粉、銀粉の飾りのある容器を使っていませんか。
加熱終了後、ドアを閉めたらスタートした	タイマーつまみが「0」になっていますか。 →加熱終了後は、必ずタイマーつまみを「0」にしてください。
食品があたたまらない	ドアがきっちりと閉まっていますか。 →再度きっちりと閉めてください。

10 保証とアフターサービス （よくお読みください）

**修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。**

転居や贈答品などでお困りの場合は
- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）
お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの 販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間 8年
当社は、この電子レンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

10 保証とアフターサービス （つづき）

■修理を依頼されるとき
14ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	電子レンジ
品番	NE-EH211/NE-S360F/NE-TH211
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

- 保証期間中は
保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料　は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代　は、修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料　は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

■転居されるときは
転居に伴い電源周波数が変わりますと、所定の性能が得られなかったり、故障の原因になりますので、次の部品の取り替えをお近くの販売店にご相談ください。
（高圧トランス、高圧コンデンサ、タイマー）

処置に必要な費用

	部品代	取替工料	アース工事費
保証期間内	無料	別料金	別料金
	※旧部品は引き換えとします。		
保証期間外	別料金		

50Hz地区と60Hz地区

静岡県での50Hzと60Hzの境界
- 50Hz地域
富士市、富士宮市、富士郡芝川町以東
- 60Hz地域
静岡市清水区、庵原郡富士川町、由比町以西

電源周波数は東日本では50Hz、西日本では60Hzです。

1 安全上のご注意（必ずお守りください）

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

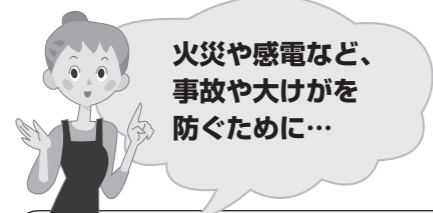
■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

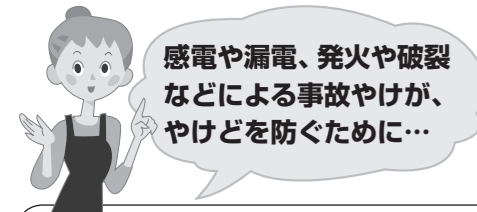
実行しなければならない内容です。

⚠ 危険

本体内部は、高圧部があり、危険 次のことはしない

感電や発火、けがのおそれがあります

- ●自分で、修理や分解、改造をしない。
- ●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったら まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。定期的なお手入れをおすすめします。

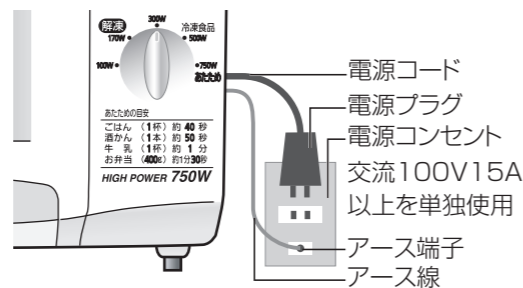
子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけどや感電、けがのおそれがあります

定格周波数で使用する

機器が破損して、火災の原因になります

（定格表示は本体の右側面に貼ってあります）

⚠ 警告

アースは、確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電のおそれがあります

- ●アース線をアース端子に接続する。また、転居などの際も忘れず取り付ける。

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています）

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。▶7ページ

お手入れ時、次のことを守る

- ●電源プラグは抜く。（感電のおそれがあります）
- ●庫内が冷めてからお手入れする。（やけどやけがのおそれがあります）

次の場所で使わない

火災の原因になります

- ●水のかかる場所。（感電や漏電の原因になります）

電源のプラグやコードは、次のことを守る

発火による火災や感電の原因になります

- ●調理中に抜き差ししない。抜くときは、タイマーつまみ を「0」にしてから、抜く。
- ●加工しない、曲げない、束ねない、はさみ込まない。
- ●電源コードを持って、引き抜かない。（破損やショートの原因になります）
- ●傷が付いたら、使用しない。
- ●ぬれた手で抜き差ししない。
- ●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

- ●電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。（異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

- ●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）

- ●根元まで確実に差し込む。（発熱の原因になります）
- ●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

- ●加熱するときは、設定時間は控えめにする。
- ●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。（特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける）

注意事項はメニューによって異なります。12ページを参照してください。

飲み物などを加熱しすぎない(突沸に注意)

突沸

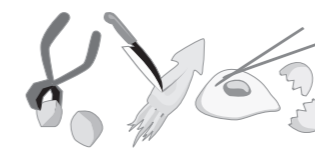
発火や発煙、加熱後取り出したあと、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ●特に下記の飲み物などは加熱しすぎない。
  - ●飲み物(牛乳、酒、コーヒー、お茶、ジュース、水など)
  - ●油脂の多い食品、液体(バターや生クリーム、オリーブオイルなど)、粒入りのスープ(ラップをする)
  - ➡ 加熱するときは設定時間は控えめにする。
- ●広口で背の低い容器を使う。
- ●加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる。

破裂を防ぐために気を付ける

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

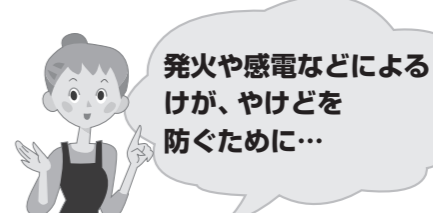
- ●加熱時は
  - ●卵は必ず割りほぐす。
  - ●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる。
  - ●ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す。

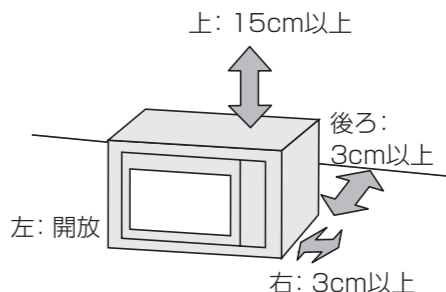
- ●ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない。
- ●密閉状態で加熱しない。（レンジ用のふたをするときは、すき間をあける）

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります

- ●異常・故障例
  - ●丸皿が回転しない。
  - ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
  - ●異常なにおいや音がする。
  - ●ドアに著しいガタや変形がある。
  - ●触ると電気を感じる。

■すぐにコンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

壁などとの間はあけておく

- ●間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。

- ●5面で囲まれたところには、設置しないでください。

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

次の処置をして、鎮火を待ってください。

①ドアを閉めたまま タイマーつまみ を「0」にする。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは 水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

けがや感電、電波漏れの原因になります

- ●不安定な場所に置かない。
- ●置き台からはみ出さない。
- ●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら 外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。▶7ページ

ドア、本体は次のことに気を付ける

- ●物をはさんだまま使わない。（電波漏れの原因になります）
- ●調理中や調理後に、水をかけない。（割れて、けがの原因になります）
- ●ドアと本体が接する部分およびその近傍が損傷したときは使用しない。（電波漏れのおそれがあります）

- ●開閉時は指のはさみ込みに注意する。（けがのおそれがあります）

■万一、損傷したら そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

使用前に確認する

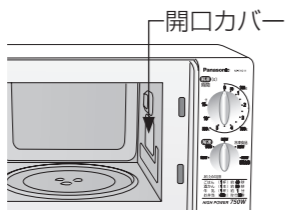
- ●調理以外の目的には使用しない。（過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります）

- ●庫内の包装材は取り出す。（焦げや変形、発火の原因になります）
- ●鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す。（発火や発煙のおそれがあります）

1 安全上のご注意（つづき）

⚠ 注意

庫内は次のことに気を付ける

●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。
庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●開口カバーを外さない。
（外して使用すると火花が飛び、故障の原因になります）

丸皿に衝撃を加えない

破損してけがのおそれがあります
●食品が丸皿のふちに当たらないようにしてください。

■万一、丸皿が割れたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります
●金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は使わない。

お弁当をあたためるときは気を付ける

●「あたため」750Wで様子を見ながら加熱する。（▶11～12ページ）
（加熱しすぎると、容器の変形や溶けのおそれがあります）
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す。
（火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります）

調理中、調理後は気を付ける

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
（やけどのおそれがあります）
- ●ドアを開けるとき。
- ●食品を取り出すとき。
- ●ラップを外すとき。

●調理中は、庫内を時々確認する。
（発煙や発火のおそれがあります）
- ●特にプラスチックなど、燃えやすい容器を使うときは注意する。

●加熱後、かき混ぜてから仕上がり温度を確認する。
（やけどのおそれがあります）
- ●哺乳ビンやベビーフードのあたためのとき。

2 使用上のお願い

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食品などを入れない状態で、動作させない
異常高温による故障のおそれがあります。容器だけでも動作させないでください。

■テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。4m以上離してください。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。
■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

3 付属品

回転台

常に庫内底面に置いて使います。
この上に丸皿をセットしてください。

★丸皿（ターンテーブル）
部品品番：A06015G10XN

回転台の上にセットしてください。

■別売品

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
2008年9月現在

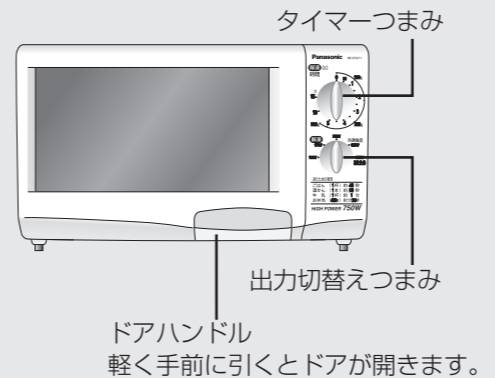
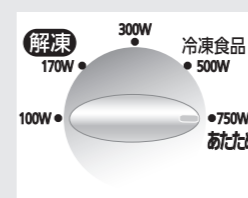
※地震対策としてもお使いください。
希望小売価格：1,050円（税込み）

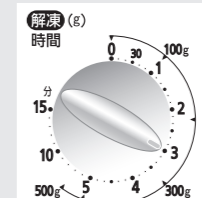
※付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印はパナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

4 使いかた

※庫内に回転台を置き、丸皿をセットして使いましょう。
▶7、13ページ

1 食品を庫内丸皿の上に置く

2 出力切替えつまみ を回し、いずれかに確実に合わせる。

例：あたため

3 タイマーつまみ を回し、時間またはグラムを合わせる。

例：3分

●つまみを回すと加熱が始まります。
●庫内灯が点灯し、丸皿が回転します。

4 "チーン"と鳴ったら、できあがり

●庫内灯が消灯。
●食品を取り出してください。
※解凍が足りない場合は、「100W」で様子を見ながら加熱してください。

■あたため（750W）
ごはん、おかずのあたために。加熱しすぎないように様子を見ながら加熱してください。
（加熱時間一覧表 ▶11～12ページ）

（あたためのコツ）
●ラップをするときは容器のふちはぴったりと、食品部はゆったりとおおう。（破裂のおそれ）
加熱後は、食品が変形するためすぐに外す。
●容器が熱くなっているので、ふきんなどを使い、気を付けて取り出す。
●ごはんやカレー等を冷凍するときは、平たく均一に1人分ずつ包む。

■冷凍食品（500W）
市販の冷凍食品などのあたために。
食品の包装に記載されたワット数、時間を目安に加熱してください。

■300W
カチカチに凍ったアイスクリームを柔らかくしたり、チョコレートを溶かしたりするときや
豆腐の水切りなどに。必ず様子を見ながら加熱してください。

■解凍（170W）
肉や魚の解凍に。ラップを外し、発泡スチロールのトレーのまま庫内丸皿の上へ置く。

（冷凍・解凍のコツ）
●冷凍庫から出したばかりのカチカチに凍った食品を解凍する。
●材料は新鮮なものを1回分（200～300ｇ）ずつに分け、3cm以内に厚みをそろえて冷凍する。

■100W
解凍ができていないときの追加加熱に。

時間・グラムを合わせるときは

15分（または500ｇ）まで設定できます。短い時間に設定する場合は、2分（または200ｇ）以上までつまみを回し、戻して設定してください。
※解凍できる食品の分量は100～500ｇまで。
つまみはその範囲外も回りますが上手にできません。

加熱をしないとき、または途中で加熱をやめたいときは

タイマーつまみは必ず「0」に合わせてください。
「0」に合わせることで電源が切れます。
食品を取り出したあと、「0」に合わせずにドアを閉めると、カラ焼き状態になります。
（やけど・故障のおそれがあります）